



Pétoncles au beurre noisette sur salade estivale

avec feta et vinaigrette à l'estragon

De luxe

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Pétoncles de mer



Épi de maïs



Pêche



Estragon



Citron



Mélange printanier



Gousses d'ail



Pain ciabatta



Feta, émietté



Mélange roquette et épinards

BONJOUR PÉTONCLES

Un petit tour à la poêle et ce délicieux mollusque aux saveurs douces, salines et beurrées prend une texture parfaitement tendre!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sortir du frigo 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pétoncles de mer	227 g	454 g
Épi de maïs	1	2
Pêche	1	2
Estragon	7 g	14 g
Citron	1	2
Mélange printanier	56 g	56 g
Gousses d'ail	1	2
Pain ciabatta	2	4
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli. Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Griller le maïs

- Éplucher l'**épi de maïs**. Disposer le **maïs** sur le côté, puis couper les **grains** avec précaution, en tournant l'épi au fur et à mesure.
- Ajouter le **maïs** sur une plaque à cuisson non recouverte. Griller dans le **haut** du four de 5 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **maïs** soit brun foncé par endroits et tendre.

4



Griller les ciabattas

- Étendre le **beurre à l'ail** sur le **côté coupé des ciabattas**.
- Transférer les **ciabattas**, côté coupé vers le haut, sur la même plaque à cuisson (celle de l'étape 1). Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient dorées. (**REMARQUE** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Couper les **ciabattas** en deux à la diagonale.

2



Préparer

- Pendant que le **maïs** grille, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Détacher des branches les **feuilles d'estragon**, puis les hacher finement.
- Couper la **pêche** en sections, en évitant le noyau, puis en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **ciabattas** en deux.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **pétoncles**, puis les sécher avec un essuie-tout.

5



Saisir les pétoncles

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **pétoncles**, puis **saler** et **poivrer**. Saisir de 1 à 2 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pétoncles** soient dorés**.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **zeste de citron** et le **reste** de l'**ail**. Remuer pendant 15 s, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

3



Préparer la vinaigrette et le beurre à l'ail

- Dans un grand bol, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**estragon**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans un petit bol, mélanger **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre ramolli** et la **moitié** de l'**ail**. **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **pêches**, le **maïs**, le **mélange roquette et épinards**, et le **mélange printanier**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade** et les **ciabattas** dans les assiettes. Garnir la **salade** de **feta**, puis de **pétoncles**.
- Parsemer du **reste** de l'**estragon**. Arroser les **pétoncles** du **reste** du **beurre noisette**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!